

"YOGA IN INDIA"

7 AGOSTO – 28 AGOSTO 2008

RINNOVAMENTO

RILASSAMENTO- RIGENERAZIONE

LINEE GUIDA DEL VIAGGIO:

I VIAGGI DI YOGASANGAT IN INDIA HANNO LO SCOPO DI TRASMETTERE AL PARTECIPANTE QUEGLI STIMOLI E QUELLE ESPERIENZE CHE PORTANO AUTOGUARIGIONE, GIOIA, SERENITA' E ARRICCHIMENTO.

VIAGGIARE INSIEME PRATICANDO LO YOGA, MEDITARE NELLA NATURA E NELLA SACRALITA' DEI LUOGHI, GODERE DI MOMENTI RIPOSANTI E RIGENERANTI A CONTATTO CON TRADIZIONI ANTICHE E AFFASCINANTI.

AMMIRARE VALLI E MONTAGNE INCORNICATE DALLE SECOLARI COLTIVAZIONI A TERRAZZA DI THE E RISO, SOFFERMARSI AD AMMIRARE GLI ARTIGIANI INTENTI NEL LORO LAVORO .

INCONTRARE LE COMUNITA' INDU, BUDDISTA TIBETANA E SIKH NEI TEMPLI E NELLE COMUNITA' VIVENDO CON LORO MOMENTI INDIMENTICABILI.

RIGENERARSI ALLE TERME NATURALI DELL'HIMACHAL PRADESH,

BAGNARSI NELLE ACQUE SACRE DEI FIUMI, DEI LAGHI LEGGENDARI E DELLE PISCINE SACRE DEI SATGURU. ASCOLTARE STORIE, FILOSOFIA E LEGGENDE DEI LUOGHI CHE VISITEREMO.

...E LA GIOIA DI AVERTI CON NOI

PROGRAMMA DI VIAGGIO

07 PARTENZA DA ROMA
AGOSTO

08 ARRIVO A DHELI NELLE PRIME ORE DEL
AGOSTO MATTINO, DOPO ALCUNE ORE DI RIPOSO E UNA
 SPLENDIDA COLAZIONE, PARTENZA CON
 MINIBUS DA 9 POSTI CIASCUNO PER HARIDWAR

08-09- PERNOTTAMENTO ALLO SPLENDIDO E STORICO
10-11-12 HOTEL HAVELI HARI GANGA DI HARIDWAR,
AGOSTO STORICA RESIDENZA SULLE RIVE DEL GANGE

- 08-09-10-11-12 AGOSTO SOGGIORNO A HARIDWAR E RISHIKESH, DOVE IL GANGE LASCIA LE MONTAGNE, CON VISITE AI TEMPLI E AI LUOGHI TRADIZIONALI DELLO YOGA. CERIMONIA DELLA LUCE(ARTHI) AL TRAMONTO CORSO DI KRIYA E MEDITAZIONE SUL TEMA: "I SPIRAZIONE E RINNOVAMENTO"
- 13 AGOSTO PARTENZA DA HARIDWAR ALLA VOLTA DI PAONTA SAHIB PERNOTTAMENTO PRESSO LA GURDWARA DI PAONTA SAHIB
- CERIMONIA ALLA GURDWARA MEDITAZIONE SULLE ARMI PERSONALI DI GURU GOBIND SINGH
- 14 AGOSTO PARTENZA PER MANDI E IL LAGO DI REWALSAR. DURANTE IL TRAGITTO SOSTA ALLE ACQUE SULFUREE DI TATTAPANI PRESSO LO SPRING VIEW HOTEL.
- MEDITAZIONE TANTRICA DI GUARIGIONE
- 15-16 AGOSTO SOGGIORNO IN UN MONASTERO TIBETANO DI REWALSAR E MEDITAZIONI PRESSO LA GURDWARA, IL TEMPIO INDU E LE SPONDE DEL LAGO.
- TECNICHE DI PASSEGGIATA CONSAPEVOLE NELLA NATURA(BREATHWALKING).
- FESTA E MEDITAZIONI DI FERRAGOSTO LA SERA DEL 15
- 16 AGOSTO ESCURSIONE A MANIKARAM SAHIB CON BAGNO ALLE FAMOSE FONTI TERMALI DELLA GURDWARA.
- MEDITAZIONE E RECITAZIONE TRADIZIONALE DEL SUKHMANI SAHIB. CANTO DEI KIRTAN CON LA COMUNITA' SIKH DEL LUOGO.
- MEDITAZIONE DI LUNA PIENA CON I CRISTALLI.
- MANGEREMO IL CIBO DELIZIOSO COTTO IN GIARE SIGILLATE IMMERSE DIRETTAMENTE NELE ACQUE BOLLENTI DELLE TERME.
- FAREMO LE GROTTI PER CURARE LE VIE RESPIRATORIE. PERNOTTAMENTO PRESSO IL NIWAS DELLA GURDWARA
- 17 AGOSTO GIORNATA DI RIPOSO E TERME A MANIKARAM SAHIB.
- MEDITAZIONE PRANAYAMA SUL CONTROLLO DEL RESPIRO.
- RITORNO A REWALSAR NEL TARDO POMERIGGIO, PERNOTTAMENTO A REWALSAR
- 18 AGOSTO AL MATTINO PASSEGGIATA CONSAPEVOLE TRA LE COLLINE.

NEL POMERIGGIO: PARTENZA PER LA KANGRA VALLEY, UNA DELLE PIU' BELLE VALLI PREHIMALAIYANE. VISITA DEI TEMPLI LUNGO IL PERCORSO CON DESTINAZIONE FINALE IL SITO SACRO DI CHAMUNDA DEVI.

PERNOTTAMENTO PRESSO LO YATRA NIWAS DEL TEMPIO DI CHAMUNDA DEVI.

19
AGOSTO

VISITA ALLA COMUNITA' TIBETANA E AI MONACI DEL MONASTERO DI TASHIJONG: 400 RIFUGIATI DEDITI ALL'ARTIGIANATO E ALLE RAPPRESENTAZIONI ICONOGRAFICHE SACRE DELA TRADIZIONE TIBETANA E 150 MONACI, TESTIMONI DELLA SCUOLA DRUKPA KAGYUD.

PERNOTTAMENTO PRESSO LO YATRA NIWAS DEL TEMPIO DI CHAMUNDA DEVI

20
AGOSTO

AL MATTINO VISITA E MEDITAZIONE ALL'INCATEVOLE E PRESTIGIOSO NORBULINGKA INSTITUTE: IMPORTANTE ISTITUTO EDUCATIVO PER LA PRESERVAZIONE DEL PATRIMONIO DI ARTE TRADIZIONALE E RELIGIOSA TIBETANA

ARRIVO IN SERATA AD AMRITSAR

20-21-
22-23-
24-25
AGOSTO

PERNOTTAMENTO AL NUOVO CJHOTEL DI AMRITSAR, GESTITO DALLE FAMIGLIE CHE PUBBLICANO I TESTI SACRI DEL SIKHDHARMA E SITUATO DI FRONTE AL TEMPIO D'ORO.

CORSO DI KRIYA E MEDITAZIONE SUL TEMA: "RI LASSAMENTO PROFONDO E RIGENERAZIONE"

21
AGOSTO

PROGRAMMA AL HARI MANDIR SAHIB (TEMPIO D'ORO) DI AMRITSAR.

MATTINO LIBERO, POMERIGGIO SERVIZIO AL LANGAR. MEDITAZIONE NOTTURNA CON BAGNO RITUALE.

22
AGOSTO

SADHANA AL HARI MANDIR S.(TEMPIO D'ORO).

MATTINO COLAZIONE AL DURGIANA TEMPLE , VISITA AL BAZAAR POMERIGGIO VISITA A BABAJI AYURVEDIC HOSPITAL CON FESTA DI CHIUSURA DI AKHAND PATH

23
AGOSTO

VISITA A GOINDWAL E ALLA " CASA DEI GURU" .

MEDITAZIONE ALLA CISTERNA SACRA DI GOINDWAL.

SERATA CON BHANGRA E CENA PUNJABI PRESSO UNA FAMIGLIA SIKH DI AMRITSAR

24
AGOSTO

VISITA AL RITIRO DI BABA SIRI CHAND (GURDAS DISTRICT) CON FESTA NEL POMERIGGIO.

PROGRAMMA AD AMRITSAR(MEDITAZIONE DELLA SERA)

25 AGOSTO SADHANA ALL'ALBA A HARIMANDIR MATTINO NEL TEMPIO CON ROTAZIONI RITUALI FINO ALLE 10.00 DEL MATTINO POI GIORNATA LIBERA AD AMRITSAR

25 AGOSTO PARTENZA PER DELHI

27 AGOSTO GIORNATA LIBERA A DELHI.
PER CHI VUOLE, VISITA DEL CENTRO STORICO E DEL BAZAAR AL FORTE ROSSO

28 AGOSTO PARTENZA DA DELHI PER ROMA

IL VIAGGIO COMPRENDE IL VOLO ANDATA E RITORNO, ALLOGGIO CON BREAKFAST, TRASPORTI IN MINIVAN COME DA PERCORSO, TUTTI I CORSI DI YOGA E MEDITAZIONE TENUTI DA HARI SIMRAN S.K.. E' COMPRESO NEL PREZZO ANCHE IL TRENO SHATABDI DA AMRITSAR A DHELI.

VERRA' FORNITO UN PACCHETTO DI INFORMAZIONI SUPPLEMENTARI CONCERNENTI COSA PORTARE, COSA NON PORTARE, TELEFONI E INFO. UTILI, OLTRE CHE IL PIANO DETTAGLIATO DEGLI SPOSTAMENTI E DELL'ORARIO DELLE LEZIONI.

I PASTI NON CONCORDATI RICHIEDONO UNA SPESA DAVVERO MINIMA SIA PRESSO GLI ALLOGGI CHE PRESSO ALTRI LUOGHI DI RISTORO, COSI' COME IN TUTTA L'INDIA. I PASTI NEI TEMPLI SIKH SONO GRATUITI ESSENDO FRUTTO DEL SERVIZIO DI VOLONTARI E DI UN SENTIMENTO DI CONDIVISIONE.

CON LA GIOIA DI VIVERE INSIEME QUESTA MERAVIGLIOSA ESPERIENZA, AUGURIAMO A TUTTI VOI LUCE E GIOIA.

CONTATTACI PRESSO LA SEGRETERIA 06-644.91.209

ASSOCIAZIONE YOGASANGAT VIA VAL DI LANZO,85
00141 ROMA TELEFONO 06-644.91.209 CELLULARE
348.058.59.16—335.155.46.51—328.213.60.5